

บทบาทของครอบครัวในการสนับสนุนและที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ครอบครัวเป็นระบบเปิดมีความต้องการในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา เพื่อความอยู่รอดของระบบครอบครัว ครอบครัวบ้านนาโหนดมีระบบย่อยคู่สามีภรรยาเป็นระบบที่สำคัญที่สุดในการสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยระบบจะทำหน้าที่ในลักษณะที่ร่วมเป็นบิตามารดา ตอบสนองความต้องการของกันและกัน ทั้งทางกายภาพ อารมณ์ สังคม ความต้องการทางเพศ อีกทั้งยังเสริมความแข็งแกร่งของกลุ่มสมรสตน คอยประคับประคอง ไม่ให้เกิดความล้มเหลวของระบบอันเนื่องมาจากบุคคลในครอบครัว ซึ่งทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของตนในสถานการณ์ที่จำเป็นเพื่อให้ครอบครัวอยู่ในภาวะสมดุล นอกจากนี้ยังพบว่า ระบบย่อยแม่ลูก และระบบย่อยพี่น้อง มีส่วนสนับสนุนด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือน ซึ่งบทบาทของครอบครัวที่สนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน บ้านนาโหนด มี 5 ด้าน ดังนี้

1. ค่านิยมด้านสุขภาพ
2. บทบาทในการเผชิญปัญหาครอบครัว
3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร
4. การสนับสนุนด้านการประเมินเปรียบเทียบ
5. การสนับสนุนด้านทรัพยากร โดยมีรายละเอียดของบทบาทดังกล่าวต่อไปนี้

1. ค่านิยมด้านสุขภาพ เป็นระบบความคิด ความเชื่อ และทัศนคติด้านสุขภาพของกลุ่มสมรส ซึ่งมีอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและภายในครอบครัว และเป็นสิ่งเชื่อมโยงระหว่างโครงสร้างของสังคมและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ค่านิยมในการออกกำลังกาย กลุ่มสมรสของสตรีวัยหมดประจำเดือนมีความเชื่อว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกายสามารถปรับระบบการทำงานได้ จึงนำแนวความเชื่อนี้ไปสัมพันธ์กับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนว่า หากสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ออกกำลังกาย จนเป็นนิสัยจะทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติ จึงสามารถบรรเทาอาการแทรกซ้อนที่รุนแรงหรืออาจทำให้ไม่มีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้น ดังที่มีกลุ่มสมรสของสตรีวัยหมดประจำเดือนให้ข้อมูลว่า

“...ผมเองเดินตอนเช้าทุกวัน ประมาณ 30 นาที กับกลุ่มชาวบ้านทำให้สภาพร่างกาย อารมณ์ของเราดี ถ้าหากผู้หญิงวัยทองได้ออกกำลังกายก็น่าจะช่วยบรรเทาอาการของวัยเลือดจะไปลมจะมาได้”

ดังนั้น จึงพบว่าคู่สมรสจะชักชวนให้สตรีวัยหมดประจำเดือนให้ออกกำลังกาย เช่นเดียวกับตนเอง ดังที่มีสตรีวัยหมดประจำเดือนให้ข้อมูลว่า

“เขา (สามี) มักชวนให้ไปวิ่ง เดิน กับเขา บางครั้งฟឹก็ไป”

1.2 การส่งเสริมสุขภาพจิต เป็นการเสริมสร้างภาวะความเป็นอยู่ในจิตใจ การสกัดกั้นสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่กดดันให้เกิดความตึงเครียด วิตกกังวล ทำให้จิตใจไม่เป็นสุขหมดไปหรือรบกวนน้อยที่สุด ซึ่งพบว่าคู่สมรสสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของสตรีวัยหมดประจำเดือนดังนี้

1.2.1 ขอมรับการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือนจากการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ที่เห็นได้ชัดเจนของสตรีวัยหมดประจำเดือนทำให้คู่สมรสต้องใจเย็น ไม่วุ่นวาย และให้อภัย เนื่องจากภาวะเช่นนี้นำมาซึ่งความขัดแย้งและโอกาสการแตกแยกของครอบครัวได้ง่าย ดังที่มีคู่สมรสของสตรีวัยหมดประจำเดือนให้ข้อมูลว่า

“...สามีภรรยา เป็นเพียงคนสองคนที่ชอบพอกัน แล้วมาใช้ชีวิตร่วมกัน เราต้องรู้การเปลี่ยนแปลงของเขา เมื่อรู้ก็จะอภัย สำหรับผมจะเจียบแล้วต้องอภัย มิฉะนั้นจะเกิดความขัดแย้งบ่อยๆ เขาก็แตกแยกได้ง่าย”

และบุตรสาวของสตรีวัยหมดประจำเดือนให้ข้อมูลที่สอดคล้องกันว่า

“...พ่อจะช่วยแม่ได้มาก เพราะว่าพ่ออารมณ์ดี ใจเย็น”

1.2.2 มีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจร่วมกัน เช่น การร้องเพลง ไปเที่ยวในสถานที่ต่างๆ การรับประทานอาหารนอกบ้านในบางโอกาส ร่วมสังสรรค์กับเพื่อนบ้าน ดังที่มีสตรีวัยหมดประจำเดือน และคู่สมรสให้ข้อมูลว่า

“...บ้านเรามีกิจกรรมร่วมกันตลอด สามีเคยเป็นนักดนตรีว่างๆ ลูกๆ จะร้องเพลง พ่อเล่นดนตรี ส่วนตัวฟឹก็นั่งตบมือ วันหยุดและช่วงเย็นเวลาไปไหนก็ขับรถ ไปกันทั้งหมด ชาวบ้านแถวนี้เขารู้เขาเห็นกันเป็นประจำ”

“...บ้านเรามีเพื่อนสังสรรค์บ่อย บางทีก็ไปบ้านเพื่อน ยิ่งตอนยังไม่เกษียณจากงานจะมีรายการบ่อยกว่านี้”

1.2.3 ไม่เคร่งครัด ผู้วิจัยจึกกับความเร็วปร้อยภายในบ้าน สืบเนื่องจากสตรีวัยหมดประจำเดือนมีภารกิจทั้งงานนอกรบ้านและงานบ้าน ไม่ว่าจะเป็นการจัดทำอาหาร การดูแลความสะอาดเรียบร้อยภายในบ้าน ดังนั้นหากผู้สมรสไม่ผู้วิจัยจึกกับความเร็วปร้อยของงานบ้าน จะมีส่วนช่วยลดความตึงเครียดของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ ดังที่มีสตรีวัยหมดประจำเดือนให้ข้อมูลว่า

“ครอบครัวไม่ถึงขั้นผู้วิจัยจึกกับงานบ้าน การดูแลบ้านในฐานะแม่บ้านก็ทำอยู่แล้ว แต่ถ้าว่าวันไหนงานยุ่ง เครียดมาจากงานหรือไม่มีเวลาที่ไม่เป็นไร ไม่ได้เครียดว่าบ้านจะต้องเรียบร้อยตลอดเวลา ถ้าจึกจึกมากมีหวังเราตายเหมือนกัน ไหนจะงานนอกรบ้าน ไหนจะงานในบ้าน”

1.3 การส่งเสริมให้ไปรับบริการการตรวจสุขภาพ จากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในวัยหมดประจำเดือน ทำให้สตรีวัยนี้มักมีอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ หน้ามืดใจสั่น ซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวลว่าอาจมีการเจ็บป่วยรุนแรง การวินิจฉัยสาเหตุที่แน่นอนจะทำให้ช่วยป้องกันอันตรายได้ การตรวจสุขภาพพื้นฐานที่ได้รับ เช่น การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต และหาค่าดัชนีมวลกายเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการวินิจฉัยภาวะสุขภาพขั้นพื้นฐาน สำหรับการตรวจหาค่าระดับน้ำตาลในกระแสเลือด มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และการตรวจพิเศษอื่นๆ เพื่อวินิจฉัยโรคขั้นสูง จะได้รับในรายที่มีความต้องการรับบริการเท่านั้น ดังนั้น หากได้รับการกระตุ้นจากผู้สมรสในการไปรับ การตรวจสุขภาพจะทำให้สตรีวัยนี้มีโอกาสได้รับรู้ภาวะสุขภาพที่ถูกต้องและนำมาสู่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม ดังที่มีผู้สมรสของสตรีวัยหมดประจำเดือนให้ข้อมูลว่า

“...ปกติเรื่องสุขภาพภรรยาเขาจะไม่ค่อยสนใจ ผมต้องกระตุ้นให้ไปหาหมอบ่อยมาก เวลาไปหาหมอแล้วยาใช้ว่าจะกิน แต่ก็ยังดีที่ได้รู้ว่าเป็นอะไรมาน้อยแค่ไหน”

2. บทบาทในการเผชิญปัญหาครอบครัว เป็นบทบาทที่จำเป็นของกลุ่มสมรสเพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลภายในครอบครัวในระยะวิกฤตของการเปลี่ยนแปลง และการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือนทำให้ครอบครัวถูกรบกวนจากภาวะการเจ็บป่วย และเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ จากการศึกษาบทบาทในการเผชิญปัญหาครอบครัวของกลุ่มสมรสสามารถจำแนกได้ ดังนี้

2.1 การเผชิญปัญหาภายในครอบครัว เป็นวิธีที่ผู้สมรสพยายามช่วยเหลือโดยใช้แหล่งประโยชน์ภายในครอบครัวได้แก่ การช่วยเหลือในการปรับพฤติกรรมของสตรีวัยหมดประจำเดือน การสนับสนุนด้านอารมณ์ การช่วยเหลือในบทบาทของกันและกัน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1.1 การช่วยเหลือในการปรับพฤติกรรมของสตรีวัยหมดประจำเดือน เป็นการสนับสนุนและควบคุมในการแสดงพฤติกรรมของสตรีวัยหมดประจำเดือนให้มีความเหมาะสม

ให้คำแนะนำในการควบคุมอารมณ์ โดยเฉพาะการแสดงออกทางอารมณ์กับบุคคลภายนอกครอบครัว
 ดังที่มีคู่สมรสของสตรีวัยหมดประจำเดือนให้ข้อมูลว่า

“...เราต้องคอยเบรกเขาเมื่อเกิดอาการหงุดหงิด โดยเฉพาะกับคนนอก
 (เพื่อนบ้าน) ให้เขาควบคุมตัวเองเพราะมันน่าเกลียดกับคนในบ้าน ยังไม่เป็นไร”

2.1.2 การสนับสนุนด้านอารมณ์ เป็นบทบาทที่คู่สมรส บุตร และพี่น้อง
 แสดงความรัก ความสนใจ ความห่วงใยในสุขภาพ ปลอดภัย ให้กำลังใจ และการแสดงออกที่ปกป้องถึง
 ความเห็นอกเห็นใจให้เวลาในการดูแลเอาใจใส่ในภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ดังที่มีคู่สมรส
 ของสตรีวัยหมดประจำเดือนกล่าวว่า

“เวลาเขา (ภรรยา) ไม่สบายส่วนใหญ่จะปวดหัว มีน ก็ช่วยบีบ นวด
 เอายาอมให้กิน บางทีอาการมากหายใจไม่ค่อยทันก็ต้องรีบพาไปหาหมอ”

นอกจากนี้สตรีวัยหมดประจำเดือนยังให้ข้อมูลในด้านนี้ที่สอดคล้องกันว่า

“เวลาเราไม่สบายมีอาการต่างๆ ส่วนใหญ่จะปวดหัว มีนหัว
 มันบอกไม่ค่อยถูกว่าเป็นอย่างไร บางครั้งรู้สึกเหนื่อยหายใจไม่ค่อยทัน ร้อนไปหมด
 เขา (สามี) ก็จะช่วย บีบ นวด หายาให้ เท่าที่จะช่วยได้ ถ้าไม่ไหวจริง ๆ (มีอาการมาก) ก็จะ
 พาไปหาหมอ”

“ต้องการให้เขา (สามี) ให้กำลังใจ ถ้าคนในครอบครัวไม่ช่วยเหลือ
 แล้วจะให้ใครช่วย ส่วนลูกก็จะเข้ามาถามอาการบางทีก็ค้ำหน้าผากแล้วถามว่าแม่เป็นอะไร
 เวลาไม่สบายมากๆ ลูกก็จะบอกว่าแม่อย่าทำงานแล้วเลยนะ แค่นี้ก็ทำให้เรามีกำลังใจ”

“ครอบครัวหาเข้ากินคำแต่ละคนก็ยุ่งอยู่แต่เรื่องตัวเองไม่ค่อยมีใคร
 มาสนใจแหวดล้อม แต่จริงๆ แล้วต้องการให้ใครก็ได้แสดงความสนใจ เข้าใจเรา รู้สึกซึ่ง
 ถ้าได้ยินคำพูดดีๆ ในบ้านเอาใจกัน ไม่เป็นรู้สึกหือเมื่อเราต้องการแล้วไม่ได้”

นอกจากนี้พี่น้องของสตรีวัยหมดประจำเดือนให้ข้อมูลว่า

“...รู้ว่าบางทีพี่เขามีปัญหา เครียด เราก็จะคอยให้กำลังใจว่าไม่เป็นไร
 ไม่ต้องกลัว”

2.1.3 การช่วยเหลือในบทบาทของกันและกัน เป็นการสนับสนุนด้านแรงงาน
 ของคู่สมรสในการให้ความช่วยเหลือภาระงานบ้าน เช่น การจัดหาอาหาร การดูแลความสะอาด
 ภายในบ้าน และงานอื่นๆ ดังที่มีคู่สมรสของสตรีวัยหมดประจำเดือนกล่าวว่า

“เขา (ภรรยา) จะอารมณ์ดีถ้าผมทำไว้ให้หมด เช่นว่ามะพร้าวชุบไว้ให้เหลือมาคั้นเอง ข้าว แอง ก็อุ่นให้เสร็จ”

“...เห็นเขาไม่สบายงานที่ช่วยได้ผมทำได้ทุกอย่าง ยกเว้นอย่างเดียวที่ทำไม่เป็นคือกับข้าว”

และสตรีวัยหมดประจำเดือนให้ข้อมูลที่สอดคล้องกันว่า

“กลับมาจากขายขนมจิ้นก็สบายใจเห็นเขาเตรียมของไว้ให้ทุกอย่างอุ่นกับข้าว เตรียมมะพร้าว เครื่องแกง”

“ปกติต้องตื่นแต่เช้าตัดค่าง ตอนนี้งานไม่ไหว เขาก็ต้องทำคนเดียวงานบ้านที่ช่วยได้ก็ทำหมด”

3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร เป็นบทบาทของคู่สมรสและลูกในการแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในวัยหมดประจำเดือนทั้งที่เป็นการป้องกันและการลดความรุนแรงของอาการแทรกซ้อน เพื่อชี้แนะแนวทางหรือทางเลือกที่เหมาะสมให้สตรีวัยหมดประจำเดือนแก้ปัญหาและปรับตัวให้เหมาะสม ดังที่มีสตรีวัยหมดประจำเดือนให้ข้อมูลว่า

“...ทั้งลูกและสามีมักเอาหนังสือ หรือบางที่เป็นแผ่นพับเกี่ยวกับวัยทองมาให้อ่านก็รู้สึกว่ามีคนคอยเอาใจใส่”

4. การสนับสนุนด้านการประเมินเปรียบเทียบ เป็นบทบาทที่คู่สมรสให้คำชี้แนะและแสดงการชื่นชม ยอมรับในการปฏิบัติตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน ซึ่งส่งผลให้สตรีวัยหมดประจำเดือนมีความมั่นใจในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังที่มีคู่สมรสของสตรีวัยหมดประจำเดือนให้ข้อมูลว่า

“...ผมดูเขาเดินแอโรบิกแล้วรู้สึกว่ามันดีทุกคนก็สนุกดี เพราะได้รวมกลุ่มกันหลายคนมีเพลงครึกครื้น แต่หลังจากเดินคนที่อายุมากๆ ผมว่าไม่ไหว เหมือนภรรยาผมเดินเข้าวันเดียวทรุด ล้มไปสองสามวัน ตั้งแต่นั้นผมห้ามเลย แต่ทำญาติัดตนเข้าทำเหมาะสมกับอายุหน่อย”

5. การสนับสนุนด้านทรัพยากร เป็นบทบาทของคู่สมรสในการช่วยเหลือด้านการเงิน ค่าครองชีพต่างๆ ซึ่งทำให้ครอบครัวสามารถดำรงอยู่ได้ตามปกติ ดังที่มีคู่สมรสของสตรีวัยหมดประจำเดือนให้ข้อมูลว่า

“...เวลามีเงินก็ไม่เห็นเขาเป็นอะไร แต่ถ้าไม่มีเงินก็จะหงุดหงิด”

ดังนั้น จึงพอจะกล่าวได้ว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนต้องการการสนับสนุนด้านต่างๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อมจากระบบย่อยสามภรรยา ระบบย่อยแม่ลูก และระบบย่อยพี่น้อง ซึ่งบทบาทเหล่านี้มีส่วนในการสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น และจากการให้ข้อมูลของสตรีวัยหมดประจำเดือนทำให้ได้ข้อสรุปว่าหากไม่ได้รับการสนับสนุนจากระบบต่างๆ ในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นระบบย่อยสามภรรยา ระบบย่อยแม่ลูก หรือระบบย่อยพี่น้องก็อาจส่งผลให้อาการต่างๆ ที่มีโอกาสเกิดกับสตรีวัยหมดประจำเดือนมีความรุนแรงได้จากการขาดกำลังใจในการเผชิญปัญหา

จากการสำรวจเชิงปริมาณเกี่ยวกับปัจจัยระหว่างบุคคลและสื่อต่างๆ ที่มีส่วนในการสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือนในบทบาทของกลุ่มสมรส บุตร พี่น้อง และการสนับสนุนจากแหล่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องมีรายละเอียดดังตารางที่ 30 - 33

ตารางที่ 30 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับ ของการสนับสนุนของกลุ่มสมรส ในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน (N = 116)

การสนับสนุนของกลุ่มสมรส	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. กลุ่มสมรสเป็นคนใจเย็น	3.3621	1.60	ปานกลาง
2. กลุ่มสมรสรู้จักจุกจิกกับงานบ้าน	3.2241	1.65	ปานกลาง
3. การมีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจร่วมกับกลุ่มสมรส	2.9914	1.61	ปานกลาง
4. การร่วมงานสังสรรค์กับกลุ่มสมรส	3.0862	1.55	ปานกลาง
5. การออกกำลังกายพร้อมกลุ่มสมรส	2.4310	1.57	ปานกลาง
6. การแบ่งเบาภาระงานบ้านของกลุ่มสมรส	3.6638	1.43	ปานกลาง
7. กลุ่มสมรสแสดงความห่วงใยในสุขภาพ	3.9138	1.34	มาก
8. กลุ่มสมรสกระตุ้นให้ไปตรวจสุขภาพ	3.1724	1.61	ปานกลาง
9. กลุ่มสมรสให้ความช่วยเหลือเมื่อเจ็บป่วย	3.9924	1.33	มาก
10. กลุ่มสมรสกลืนใจพาท่านไปหาหมอ	3.6034	1.46	ปานกลาง
11. กลุ่มสมรสหาข้อมูลเกี่ยวกับการหมดประจำเดือน มาให้ท่าน	1.5690	1.05	น้อย
12. กลุ่มสมรสแนะนำให้ท่านควบคุมอารมณ์	3.3017	1.48	ปานกลาง
รวม	3.1868	0.97	ปานกลาง

จากตารางที่ 30 พบว่า บทบาทของกลุ่มสมรสมีส่วนในการสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า บทบาทในการให้ความช่วยเหลือเมื่อเจ็บป่วยมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือการแสดงความห่วงใยในสุขภาพ และการแบ่งเบาภาระงานมาก ส่วนค่าเฉลี่ยที่น้อยที่สุดคือการหาข้อมูลเกี่ยวกับการหมดประจำเดือน รองลงมาคือการออกกำลังกายพร้อมคู่สมรส และการมีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจพร้อมคู่สมรส

จากผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่าคู่สมรสของสตรีวัยหมดประจำเดือนตระหนัก และแสดงบทบาทในการช่วยเหลือเมื่อภรรยาไม่สมดุลของภาวะสุขภาพ ซึ่งแม้ว่าจะเป็นการช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยและระดับประคองความรู้สึกด้านจิตใจด้วยแต่บทบาทดังกล่าวเปรียบเสมือนการแก้ไขปัญหาที่ปลายเหตุ จึงควรมีการปรับความเข้าใจ และการรับรู้ในบทบาทที่สามารถส่งเสริมสุขภาพของสตรีในวัยหมดประจำเดือนของกลุ่มสมรสให้มากขึ้น โดยเฉพาะด้านการหาข้อมูลเกี่ยวกับการหมดประจำเดือน เพราะนอกจากจะเป็นการทำให้สตรีวัยหมดประจำเดือน ได้มีความรู้ความเข้าใจเองแล้วยังทำให้คู่สมรสได้เรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับภาวะการหมดประจำเดือนตามไปด้วยอันจะส่งผลดีในการช่วยสนับสนุนพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนซึ่งเป็นบทบาทที่สำคัญด้านหนึ่งของครอบครัว

ตารางที่ 31 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับบทบาทบุตรที่สนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน (N = 116)

การสนับสนุนของบุตร	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. บุตรถามถึงภาวะสุขภาพของท่าน	3.3448	1.61	ปานกลาง
2. บุตรสนใจหาอาหารที่มีประโยชน์มาให้ท่าน	3.3448	1.61	ปานกลาง
3. บุตรหาข้อมูลเกี่ยวกับการหมดประจำเดือนมาให้ท่าน	1.9655	1.40	น้อย
4. บุตรให้การช่วยเหลือเมื่อท่านเจ็บป่วย	3.9569	1.32	มาก
รวม	3.1530	1.24	ปานกลาง

จากตารางที่ 31 พบว่า บทบาทของบุตรมีส่วนในการสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า บทบาทในการให้ความช่วยเหลือเมื่อเจ็บป่วยมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือการถามถึงภาวะสุขภาพ และการหาอาหารที่มีประโยชน์ ส่วนการหาข้อมูลเกี่ยวกับการหมดประจำเดือนมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

จากผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่าบุตรมีบทบาทในการสนับสนุนด้านจิตใจต่อสตรีวัยหมดประจำเดือนเมื่อมีความไม่สมดุลของภาวะสุขภาพ ซึ่งที่เป็นเช่นนั้นเนื่องจากส่วนใหญ่แล้วบุตรของสตรีวัยหมดประจำเดือนจะอยู่ในวัยเรียนซึ่งยังไม่มีวุฒิภาวะเต็มที่ในการรับรู้ภาวะสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน กอปรกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์พบว่า เพียงแค่บุตรให้ความสนใจต่อสุขภาพก็ทำให้สตรีวัยหมดประจำเดือนมีความรู้สึกพึงพอใจและมีกำลังใจ จึงจัดได้ว่าบทบาทของบุตรเท่าที่ปรากฏก็สามารถสนับสนุนด้านภาวะอารมณ์ของสตรีวัยหมดประจำเดือน แต่หากส่งเสริมให้บุตรที่อยู่ในวัยรุ่นตอนปลายขึ้นไปสามารถรับรู้ และเข้าใจภาวะการหมดประจำเดือนได้ ก็จะมีผลดีต่อสตรีวัยหมดประจำเดือนมากยิ่งขึ้น

ตารางที่ 32 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับบทบาทพี่น้องที่สนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน (N = 116)

การสนับสนุนของพี่น้อง	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. พี่น้องถามถึงภาวะสุขภาพของท่าน	3.6638	1.58	ปานกลาง
2. พี่น้องสนใจหาอาหารที่มีประโยชน์มาให้ท่าน	2.9138	1.65	ปานกลาง
3. พี่น้องหาข้อมูลเกี่ยวกับการหมดประจำเดือนมาให้ท่าน	2.6724	1.63	ปานกลาง
4. พี่น้องให้การช่วยเหลือเมื่อท่านเจ็บป่วย	3.9224	1.50	มาก
รวม	3.2931	1.27	ปานกลาง

จากตารางที่ 32 พบว่า บทบาทของพี่น้องมีส่วนในการสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า บทบาทในการให้ความช่วยเหลือเมื่อเจ็บป่วยมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือการถามถึงภาวะสุขภาพ และการหาอาหารที่มีประโยชน์ ส่วนการหาข้อมูลเกี่ยวกับการหมดประจำเดือนมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

จากผลการสำรวจจะเห็นได้ว่า พี่น้องเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถสนับสนุนภาวะด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยหมดประจำเดือน โดยเฉพาะด้านการให้ความช่วยเหลือเมื่อเจ็บป่วย อีกทั้งด้านการหาข้อมูลเกี่ยวกับการหมดประจำเดือน ถึงแม้ว่าพี่น้องจะไม่ได้อยู่ในครอบครัวเดียวกันแต่มีความผูกพันกันทางสายโลหิต ประกอบกับลักษณะชุมชนบ้านนาโหนดแม่พี่น้องแยกครอบครัวเป็นของตนเองแต่ก็จะมีที่อยู่อาศัยในละแวกเดียวกันสามารถไปมาหาสู่ได้สะดวก และความสัมพันธ์ในชุมชนมีลักษณะของความสัมพันธ์แบบปฐมภูมิ ดังนั้นจึงทำให้ระบบพี่น้องยังคงมีส่วนในการสนับสนุนซึ่งกันและกัน

นอกจากระบบครอบครัวที่มีส่วนสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนแล้ว จากการสัมภาษณ์พบว่า สภาพชุมชนของหมู่บ้านเป็นปัจจัยเอื้อต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนเช่นกัน ผู้วิจัยจึงขอนำเสนอบทบาทในการสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจากแหล่งอื่นๆ ของชุมชนดังรายละเอียดตามตารางที่ 33

ตารางที่ 33 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับแหล่งต่างๆ ในชุมชนที่สนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน (N = 116)

การสนับสนุนจากแหล่งอื่น	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการหมดประจำเดือน จากเจ้าหน้าที่ในชุมชน	3.6379	1.60	ปานกลาง
2. การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการหมดประจำเดือน จากเพื่อนบ้าน	3.9655	1.39	มาก
3. การได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการหมดประจำเดือน จากรายการวิทยุ โทรทัศน์	4.0603	1.31	มาก
4. การได้รับทราบความเจ็บป่วยจากการหมดประจำเดือน ของเพื่อนบ้าน	4.1638	1.22	มาก
5. การจัดกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพในชุมชน	4.6293	0.63	มาก
6. การได้รับผลประโยชน์ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่างๆ ในชุมชน	4.3448	1.01	มาก
รวม	4.1336	0.73	มาก

จากตารางที่ 33 พบว่า แหล่งต่างๆ ในชุมชนมีส่วนสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า การจัดกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพในชุมชนมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือการได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่างๆ ในชุมชน และการได้รับทราบความเจ็บป่วยจากการหมดประจำเดือนของเพื่อนบ้าน ส่วนการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการหมดประจำเดือนจากเจ้าหน้าที่ในชุมชนมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด

จากผลการสำรวจจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนเป็นผลมาจากการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจากวัยก่อนๆ ซึ่งสตรีได้รับความรู้จากการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพในชุมชนจากหน่วยงานต่างๆ ซึ่งจากการสัมภาษณ์ พบว่า บ้านนาโหนดมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตมาเป็นเวลายาวนาน เริ่มจากการประกวดหมู่บ้านตัวอย่าง ซึ่งพิจารณาจากความสะอาด

ของที่อยู่อาศัย การรักษาสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล ต่อจากนั้นได้มีองค์กรของรัฐทั้งด้านสุขภาพ การเกษตร พัฒนาการชุมชน และด้านการปกครองได้เข้ามาดำเนินโครงการต่างๆ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งบ้านนาโหนดยังเป็นแหล่งศึกษาภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช และเป็นแหล่งในการดำเนินงานชุมชนสัมพันธ์แห่งหนึ่งของวิทยาลัยพยาบาล จึงทำให้สตรีได้รับความรู้ด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง นอกจากผลการสำรวจ ยังสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ข้อมูลเกี่ยวกับการได้รับประโยชน์จากชุมชนเองไม่ว่าจะเป็นการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการหมดประจำเดือน และการรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการหมดประจำเดือน จากเพื่อนบ้าน ซึ่งทำให้สตรีวัยหมดประจำเดือนได้รับข้อมูลในการสังเกต ดูแล และปรับพฤติกรรมของตนให้เหมาะสมขึ้น

จากการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน บ้านนาโหนด ตำบลกำแพงเขา อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่าบทบาทของครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน คือ การสนับสนุนของครอบครัวซึ่งสามารถร่วมอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ร้อยละ 49.9 ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาบทบาทของกลุ่มสมรสที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ดังปรากฏรายละเอียดตามตารางที่ 34

ตารางที่ 34 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนในการทำนายการสนับสนุนของกลุ่มสมรสกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ตัวทำนาย	B	Beta	R	R ²	adjR ²	F	sig
ขั้นตอนที่ 1							
การมีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจร่วมกับคู่สมรส	0.158	0.666	0.666	0.444	0.439	90.857*	.000
ค่าคงที่ 3.314							
ขั้นตอนที่ 2							
การมีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจร่วมกับคู่สมรส	0.122	0.515					
คู่สมรสแนะนำให้ท่านควบคุมอารมณ์	0.077	0.299	0.714	0.510	0.501	58.822*	.000
ค่าคงที่ 3.168							

จากตารางที่ 34 เมื่อทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนพบว่า ตัวแปรอิสระเกี่ยวกับการสนับสนุนจากคู่สมรสที่ถูกเลือกเข้าสมการถดถอยตามลำดับ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ตัวแปรที่ถูกเลือกเข้าสมการตัวแรกคือ การมีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจร่วมกับคู่สมรส เนื่องจากมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนมากที่สุด มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Beta) เท่ากับ .666 และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b_1) เท่ากับ .158 ซึ่งหมายความว่าคะแนนการมีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจร่วมกับคู่สมรสเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้คะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนเพิ่มขึ้นประมาณ .16 และพบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย ($\text{adj } R^2$) เท่ากับ .439 แสดงว่าการมีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจร่วมกับคู่สมรสสามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้ร้อยละ 43.9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

สมการถดถอยในขั้นตอนที่ 1 คือ

$$\hat{y} = 3.314 + 0.158x_1 \dots\dots\dots (1)$$

ขั้นตอนที่ 2 ตัวแปรที่ถูกเลือกเข้าสมการคือ คู่สมรสแนะนำให้ควบคุมอารมณ์ เนื่องจากมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนเป็นอันดับสอง มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Beta) เท่ากับ .299 และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b_2) เท่ากับ .077 ซึ่งหมายความว่าคะแนนการมีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจร่วมกับคู่สมรสเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้คะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนเพิ่มขึ้นประมาณ .08 และพบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย ($\text{adj } R^2$) เท่ากับ .501 แสดงว่าการที่คู่สมรสแนะนำให้ควบคุมอารมณ์สามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 6.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

สมการถดถอยในขั้นตอนที่ 2 คือ

$$\hat{y} = 3.168 + 0.158x_1 + 0.077x_2 \dots\dots\dots (2)$$

โดย \hat{y} = พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน

\hat{a} = ค่าคงที่ (Constant Value)

b_1 = ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการมีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจร่วมกับคู่สมรส

b_2 = ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการที่คู่สมรสแนะนำให้ควบคุมอารมณ์

x_1 = การมีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจร่วมกับคู่สมรส

x_2 = การแนะนำให้ควบคุมอารมณ์ของคู่สมรส

ดังนั้น สมการถดถอยที่เหมาะสมที่สุดของการสนับสนุนของกลุ่มสมรสสำหรับการทำนาย พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนคือ

$$\text{พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน} = 3.168 + 0.158 \text{ การมีกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจร่วมกับคู่สมรส} \\ + 0.077 \text{ การที่คู่สมรสแนะนำให้ความคุ้มครอง}$$

จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนในการทำนายการสนับสนุนของกลุ่มสมรส ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน บ้านนาโหนด ตำบลกำแพงเขา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จะเห็นได้ว่าการสนับสนุนด้านอารมณ์และด้านการประเมินเปรียบเทียบของกลุ่มสมรสสามารถทำให้สตรีวัยหมดประจำเดือนสามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้เหมาะสม ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดในการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House 1981) กล่าวว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งประกอบด้วย ความรักใคร่ห่วงใย ความไว้วางใจ ความช่วยเหลือด้านการเงิน สิ่งของ แรงงาน เวลา การให้ข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนการให้ข้อมูลป้อนกลับ ข้อมูลเพื่อการเรียนรู้ และการประเมินผลตนเองในสังคม ทำให้สตรีวัยหมดประจำเดือนสามารถเผชิญ และตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยหมดประจำเดือนอันนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม